Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2931 del 11/10/2025

Peter Fill: i miei consigli per prevenire il mal di schiena

Un dosso preso male e Peter Fill cade durante la discesa di coppa del mondo a Beaver Creek in Colorado nel 2018. A causa del mal di schiena dovuto a quella brutta botta, l'altoatesino discesista dello sci azzurro deve fermarsi e comincia a saltare gare importanti fino al ritiro nel 2020. Con un palmarès di rilievo, in cui brillano due medaglie iridate e tre Coppe del Mondo (due in discesa libera, a Lake Louise nel 2008 e a Kitzbühel nel 2016, e una di combinata a Wengen nel 2018), oggi è allenatore di gigantisti. Ai suoi allievi non manca di dare consigli per prevenire il mal di schiena, con cui lui ha imparato a convivere. Oggi a Palazzo Geremia per il Festival dello Sport di Trento, ne ha parlato insieme al dottor Claudio Soru, anestesista e specialista in terapia del dolore presso l'IRCCS Ospedale Galeazzi - Sant'Ambrogio di Milano.

I problemi di Fill con il mal di schiena sono iniziati ben prima che si manifestassero. Nella sua carriera di 155 gare, gli infortuni non sono stati tanti ma due incidenti in particolare hanno condizionato il suo stop, come ha ricordato nell'intervista di Luigi Ripamonti, giornalista del Corriere della Sera. Si tratta della caduta durante gli allenamenti in Argentina nel 2009, in cui si è strappato adduttori e addominali, e la caduta a Beaver Creek. "È crollato il castello – ha detto – perché il disequilibrio che la caduta del 2009 aveva provocato sul mio corpo si è poi manifestata con un dolore cronico alla schiena nove anni dopo". Dopo aver consultato molti dottori che non sono stati in grado di individuare la vera causa del suo dolore, ha avuto la sensazione di non dominare più la sua forza fisica e ha deciso di smettere.

"Non sempre è facile capire da cosa derivi il dolore" ha spiegato quindi il dottor Soru che ha poi chiarito il ruolo del terapista del dolore: "Noi ci concentriamo sul dolore cronico e cerchiamo di migliorare la qualità della vita delle persone. Non siamo dei palliativi ma non curiamo: trattiamo il sintomo, ovvero il dolore, e cerchiamo di prolungare i benefici del benessere ritrovato".

La fase iniziale per gestire queste situazioni sono i trattamenti fisiatrici e fisioterapici e, solo se non sono efficaci, entrano in gioco i terapisti del dolore che in genere intervengono con una terapia farmacologica infiltrativa, depositando il farmaco più vicino possibile al dolore per evitare la somministrazione per bocca, con tutti gli effetti collaterali che comporta. In questo modo si riesce a ridurre anche il dosaggio, sebbene, ha specificato Soru: "l'ideale sarebbe un approccio multidisciplinare".

Dal punto di vista dell'allenatore, Fill ha dato i suoi consigli: "La prevenzione va curata fin da piccoli con allenamenti vari, provando anche diversi sport se è possibile, perché più cose si fanno e meglio è. Inoltre, non bisogna caricare solo un lato del corpo ma va allenata tutta la schiena, facendo anche movimenti più ampi rispetto agli standard". E per gli sciatori, ha aggiunto Fill, molta attenzione va prestata al core, la parte centrale del corpo, che deve essere rinforzato tanto perché dà più stabilità e compattezza, facendo evitare cadute, strappi e microfratture.

Anche se, ha concluso Fill, i tempi sono cambiati: "Quando ho iniziato io nel 2002, quelli che facevano discesa erano i pazzi che si buttavano giù senza pensare. Oggi, invece, gli sciatori sono macchine da guerra che curano il fisico in modo impeccabile e sono così più protetti dagli infortuni. Fanno addirittura meno giorni di sci per allenare di più il fisico e in questo modo la qualità è salita".

(cg)